

TEVREDENHEID EN EFFECTIVITEIT VAN HAPTOTHERAPIE

Auteur: Olga Hasenbos, haptotherapie praktijk “door contact intact”, Rotterdam

Samenvatting

Dit artikel beschrijft het onderzoek naar de tevredenheid en het effect van haptotherapeutische begeleiding van 59 cliënten in de leeftijdscategorie van 25-41 jaar. Middels een enquête zijn vragen gesteld naar (1) de mate van tevredenheid over de haptotherapeutische begeleiding, (2) het effect van de haptotherapie, (3) de waargenomen veranderingen in het persoonlijkheidsbewustzijn en (4) de rol van de aanraking bij dit proces. Er werden de volgende categorieën onderscheiden: cliënten met resp. lichamelijke, psychische en een combinatie van zowel lichamelijke als psychische klachten. De tevredenheid met de behandeling blijkt in de onderzoeksgroep zeer groot te zijn. Ook het effect van de therapie op de hulpvraag blijkt uitgesproken positief. Het positieve effect blijkt het meest uitgesproken bij personen met uitsluitend psychische klachten. De haptotherapie blijkt een zeer nuttige functie te vervullen voor personen met levensvragen of problemen. De haptonomische aanraking wordt als wezenlijk ervaren in dit proces. Alle cliënten, op één na, stellen dat zij op één of meerdere kenmerken van hun persoonlijkheid zijn veranderd/ in beweging gekomen. De veronderstelling dat haptotherapie bijdraagt aan de zelfverwezenlijking en de verdieping van het persoonlijkheidsbewustzijn wordt door dit onderzoek ondersteund.

1. Inleiding

De persoonlijkheidsstructuur van de mens ontwikkelt zich in interactie tussen aanleg en omgeving. Door de eigen persoonlijke gevoelens te beleven, te uiten, te delen en te beseffen komt het authentieke “zelf” tot ontwikkeling. Haptotherapie richt zich op deze zelfverwezenlijking. Zij concentreert zich hiertoe op lichamelijk gevoeld *ervaren* middels de specifiek haptonomische aanraking (Veldman*). Het bewust zijn van deze zelfverwezenlijking wordt persoonlijkheidsbewustzijn genoemd. Het is een bewustzijn waarin de persoonlijkheid zich als een eigen individualiteit beleeft. Het onderscheiden van binnen- en buitenwereld is hierbij van essentieel belang (Hasenbos*). Dit onderzoek gaat na in hoeverre haptotherapeutische begeleiding kan bijdragen aan het proces van zelfverwezenlijking en hoe effectief de haptotherapie is voor cliënten.

De volgende vragen zullen worden beantwoord:

1. Hoe is de tevredenheid van de cliënt over de haptotherapeutische begeleiding?
2. Wat is de invloed van de haptotherapeutische behandeling/begeleiding op de zelfverwezenlijking c.q. het persoonlijkheidsbewustzijn van de cliënt en welke betekenis heeft de haptonomische aanraking in dit proces?

2. Methoden

2.1 Cliënten

Dit onderzoek is verricht op de afdeling haptotherapie binnen het Gezondheidscentrum DWL-de Esch in Rotterdam.

Het betrof 92 cliënten in de leeftijdscategorie van 25 tot 41 jaar (geboren tussen 1951-1964), die tussen 1988 en 1992 minimaal 8 sessies begeleid zijn.

Het klachtenpatroon van de cliënten is in drie categorieën verdeeld:

(1) cliënten met uitsluitend psychische, (2) cliënten met een combinatie van psychische en lichamelijke klachten en (3) cliënten met alleen lichamelijke klachten.

2.2 Enquête

De cliënten kregen in januari 1993 een enquêteformulier toegestuurd. Van 4 personen bleek het huidige adres onbekend. Van de overige 87 mensen werd de vragenlijst door 59 personen ingevuld (68%) en anoniem geretourneerd.

In de enquête konden de vragen op de volgende wijze door de cliënt worden beantwoord c.q. door onafhankelijke onderzoekers worden beoordeeld:

1 . De *mate van tevredenheid* over de haptotherapie-begeleiding kon worden uitgedrukt op een vierpuntsschaal door middel van ++, +, +/- en -, waarbij ++ de hoogste mate en – de geringste mate van tevredenheid weergeeft.

2 . Het *effect van de behandeling op de hulpvraag* kon worden beantwoord op een tweepuntsschaal met *positief* of *negatief*, uitgedrukt in *ja* of *nee*.

Met betrekking tot vraag 1 en 2 werd bij de resultaten een onderverdeling gemaakt in het klachtenpatroon van de cliënten.

3 . De *ontwikkeling van het persoonlijkheidsbewustzijn* werd onderzocht door de cliënten zeventien, door mij zelf opgestelde, persoonlijkheidsaspecten voor te leggen, aan de hand waarvan zij konden beschrijven op welke gebieden ze een merkbare verandering hadden vastgesteld. De beoordeling van de *cliënt-beschrijvingen* op deze vraag brengt het risico van subjectiviteit met zich mee. Ter reductie hiervan werden de antwoorden beoordeeld door twee buitenstaanders. Deze personen waren geen haptotherapeut, maar waren als orthopedagoog respectievelijk arts werkzaam binnen de gezondheidszorg. Zij beoordeelden de aspecten, die door de geënquêteerden aangegeven waren in hun beschrijving.

Bij een positieve beoordeling van een aspect werd door elke beoordelaar telkens een half punt toegekend. De score kon dus zijn: 0, ½ of 1 punten.

4 . Ook de *specifieke invloed*, die men al of niet ondervond van de *aanraking* kon kwalitatief worden weergegeven door middel van deze *beschrijvingen*.

3.Resultaten

3.1 Mate van tevredenheid over de haptotherapie-begeleiding

In tabel A en B wordt de mate van tevredenheid over de begeleiding van de totale onderzoeksgroep en per deelgroep weergegeven.

Tabel A
Mate van tevredenheid over de haptotherapie-begeleiding als geheel

Mate van tevredenheid	Aantal	Percentage
++	34	58%
+	19	32%
+/-	5	8%
-	1	2%
Totaal aantal	59	

Van de 59 personen geven er 34 (58%) de hoogste score (++) aan de mate van tevredenheid over de haptotherapie- begeleiding .

Alle positieve scores bij elkaar genomen (++ en +) geven een mate van tevredenheid aan van 90%.

Tabel B
Mate van tevredenheid over de haptotherapie-begeleiding per deelgroep

Mate van tevredenheid	Personen met psychische klachten		Personen met psychische en lichamelijke klachten		Personen met lichamelijke klachten	
	Aantal	Percentage	Aantal	Percentage	Aantal	Percentage
++	19	66%	9	53%	6	46%
+	9	31%	5	29%	5	39%
+/-	1	3%	2	12%	2	15%
-	0	0%	1	6%	0	0%
Totaal aantal	29		17		13	

In tabel B is onderscheid gemaakt tussen cliënten met alleen psychische klachten, met een combinatie van psychische en lichamelijke klachten en met uitsluitend lichamelijke klachten.

De tabel laat een hoge mate van tevredenheid zien (++ en+) van cliënten in alle drie onderscheiden groepen.

De mate van tevredenheid neemt toe van de groep met uitsluitend lichamelijke klachten naar de combinatie van psychische en lichamelijke klachten tot de groep met uitsluitend psychische klachten.

In deze laatste groep wordt een tevredenheidsscore gemeten van 97 % (++ en +).

3.2. Het effect van de haptotherapeutische begeleiding

Tabel C
Effect van de haptotherapeutische begeleiding

	Personen	Personen met positief effect	
Categorie klacht	Totaal aantal	Aantal	Percentage
Psychisch	29	27	93%
Psychisch en lichamelijk	17	15	88%
Lichamelijk	13	10	77%
Totaal	59	52	88%

Als positief effect geldt wanneer de cliënt tijdens de onderzoeksperiode een blijvend positief effect weergeeft. Van alle 59 deelnemers geven er 52 (88%) als hun mening, dat de hulpvraag positief beantwoord is door de haptotherapeutische begeleiding.

De effectiviteit van de behandeling blijkt ook bij deze benadering gerelateerd aan de aard van het klachtenpatroon.

Het positieve effect blijkt toenemend aanwezig van de groep met alleen lichamelijke klachten (77%), naar de groep met zowel lichamelijke als psychische klachten (88%) tot de hoogste score in de groep met uitsluitend psychische klachten (93%).

Van de zeven niet positieve antwoorden geven vijf cliënten (8%) aan dat de behandeling slechts gedeeltelijk of tijdelijk heeft geholpen. De twee personen, die aangeven geen enkel positief effect te hebben ervaren, valt er één in de categorie lichamelijke klachten en één in de categorie psychische en lichamelijke klachten.

3.3. Beschrijving van de haptotherapeutische begeleiding op de ontwikkeling van het persoonlijkheidsbewustzijn

Tabel D
Effect van de haptotherapie begeleiding op de ontwikkeling van het persoonlijkheidsbewustzijn

Aspecten van persoonlijkheidsbewustzijn	Positief effect	
	Score	Percentage
Ervaren van je lichaam	26.5	45%
Bewust zijn van je gevoelens	36.5	62%
Contact met de buitenwereld	21	36%
Ontdekken van je (on)mogelijkheden	7.5	13%
Rust/onrust	9	15%
Omgaan met angst, pijn, verdriet, kwaadheid	24	41%
Veiligheid, vertrouwen	10	17%
Verkennen van grenzen	18	30%
Keuzes maken	11.5	19%
In beweging zijn, veranderen	14	24%
Acceptatie van jezelf en de ander	13.5	23%
Loslaten	12	20%
Op eigen benen staan	17.5	30%
Flexibiliteit/starheid	5.5	9%
Genieten	14.5	24%
Passiviteit/gespannenheid	15.5	26%
In balans zijn, er “zijn”	12	20%
Totaal aantal positieve scores	268.5	

In tabel D is het effect van de Haptotherapie op 17 persoonlijkheidsaspecten van de cliënten samengevat. In totaal is door de 59 deelnemers 268.5 keer positief gescoord op de 17 aspecten, hetgeen een gemiddelde geeft van 4.5 per cliënt.

Gemiddeld heeft de cliënt dus op 4.5 aspecten een verandering bij zichzelf vastgesteld. Alle respondenten, op één na, geven aan op tenminste één aspect veranderd te zijn.

Waarschijnlijk is er sprake van onderrapportering ten gevolge van de gehanteerde methodiek. Immers een cliënt, die aangeeft dat hij beter heeft leren omgaan met angst/kwaadheid, is onvermijdelijk ook in beweging gekomen.

Als een persoon alleen het eerste aspect als positief aangeeft en niet het tweede, is dit laatste aspect niet als positief gescoord door de beoordelaars. Ditzelfde geldt, mutatis mutandis, ook voor de andere aspecten. Met deze uitkomsten is aangetoond dat de haptotherapeutische begeleiding een aantoonbaar positief effect heeft op het persoonlijkheidsbewustzijn van deze cliënten.

3.4. De specifieke invloed die men ondervond van de haptonomische aanraking

Achttien mensen gaan met hun beschrijving in op de rol van de aanraking. Zij zijn allen positief hierover en benoemen vooral de ontdekkende waarde voor hen.

Hieronder een selectie uit de citaten:

De cliënt geeft aan zich bewust te zijn geworden van:

- de veelzijdige mogelijkheden van zijn lichaam en de te beluisteren emoties.

... "O jee, kan ik dat voelen?" ... "Tegenwoordig laat ik deze gevoelens niet meer in mezelf voortwoekeren, maar haal ze naar boven, als het kan meteen. Het is een soort ventilatiesysteem geworden."

- het vermogen om vanuit zijn fixatie op het denken tot voelen te komen.

... "Het aanraken en het ervaren van het aanraken, doet bij mij het denken vervangen door het voelen" ... "Door het leren voelen zonder gebruik van verstand, ben ik veel meer dan vroeger gaan genieten."

- de ontdekking van andere hoedanigheden van het aanraken dan het werktuiglijke, benauwende, gewelddadige.

... "vroeger koppelde ik aanraking altijd aan seks. Nu weet ik dat dit absoluut niet zo is. Met aanraken kan ik veel meer. Ik kan me hiermee uiten, mijn emoties tonen, meeleven, voelen en begrijpen."

- het verkrijgen van ruimte in zichzelf, waardoor een veilige binnenkant leidt tot acceptatie en verdieping in zichzelf.

... "De acceptatie van mezelf en de medemens door aanraking is als een warme gloed door mijn lichaam getrokken."

- veiligheid en vertrouwen als positief gevoel.

... "De aanraking was voor mij het begin van het besef, dat ik er mag zijn." ... "De aanraking heeft mij heel diep laten voelen wat rust, vertrouwen en je veilig voelen is. Het fijne vind ik, dat ik dit (soms door hard werken) voor mezelf kan creëren."

- het ervaren van ruimte om zich heen, hetgeen een opening biedt voor contact naar buiten en besef van veranderende waarneming en acceptatie van de omgeving.

... "Wanneer de therapeute door haar veilige en beschermende aanrakingen mij meer ruimte heeft gegeven om naar mezelf te luisteren zit er voor mij niets anders op dan te erkennen dat ik soms die veiligheid heel hard nodig heb. Dat inzicht maakte dat ik mijn ouders meer kon zien zoals ze zijn en dat ik ze in hun waarde kon laten. Het leek of ze opeens veel zachter waren"

- de waardering van negatieve ervaringen als signaal om alerter en beweeglijker tot positiviteit te geraken.

... "Ik laat me pijn doen en geef mijn grens niet aan. Wat dit mij op lange termijn opgeleverd heeft, is inzicht. Ik geef beter mijn grenzen aan."

- op eigen benen te staan / in balans te zijn.

... "Toen ik met haptotherapie begon, had ik erg zwabberige benen en liep ik niet, maar zweefde. Ik heb door de aanraking mijn benen leren voelen als stevige pijlers. Ik ben beter in balans gekomen. Men kan niet meer om mij heen en ik vind dat niet meer eng. Als ik ergens ben, ben ik er ook echt."

4. Discussie

Dit onderzoek laat duidelijk de positieve bijdrage zien die de cliënten hebben ervaren van de haptotherapeutische begeleiding. Dit komt tot uiting zowel in de kwalitatieve beantwoording, maar eveneens, in de kwantitatieve benadering.

De overgrote meerderheid van de cliënten is tevreden over de behandeling en stelt dat hun hulpvraag positief is beantwoord.

Deze positieve beoordeling geldt voor de personen met lichamelijke klachten, nog meer voor cliënten met psychische en lichamelijke klachten, maar het meest uitgesproken voor diegenen met uitsluitend psychische klachten.

Alle onderzochte cliënten, op één na, geven aan op tenminste één aspect van het persoonlijkheidsbewustzijn te zijn veranderd, verreweg de meesten op meerdere aspecten.

De toppers hieronder zijn:

Bewust zijn van je gevoelens

Ervaren van je lichaam

Omgaan met angst/pijn/verdriet, kwaadheid

Contact met de buitenwereld

Verkennen van grenzen

Op eigen benen staan

Ook in het oog springend zijn:

leren loslaten van de gefixeerdheid op het denken, kunnen genieten, zich bewust worden van de veelzijdige mogelijkheden van het lichaam, negatieve ervaringen als signaalfunctie gebruiken, verkrijgen van acceptatie/veiligheid en verdieping van zichzelf, ervaren van veranderde waarneming en acceptatie van de ander, ontstaan van het besef dat bewuste keuzen alleen mogelijk zijn als je naar beide kanten kijkt.

De haptonomische aanraking wordt door allen positief beoordeeld en als wezenlijk beschouwd in het therapeutisch proces.

De ontdekkende waarde van het aanraken voert de boventoon.

Aanraken blijkt nog andere hoedanigheden te hebben dan het werktuiglijke, het seksuele, het benauwende.

Dit onderzoek toont aan dat de persoonlijke ontwikkeling van de cliënten door de haptotherapeutische begeleiding zeer duidelijk in beweging wordt gezet. Er is een bewustzijn ontstaan van de mogelijkheid zichzelf te kunnen verwezenlijken.

Uit dit praktijkonderzoek kan geconcludeerd worden dat haptotherapie een belangrijke bijdrage levert aan de zelfverwezenlijking, dus aan verdieping van het persoonlijkheidsbewustzijn.

* Frans Veldman, Haptonomie, wetenschap van de affectiviteit. Bijleveld, Utrecht 1985

**Olga Hasenbos, Door contact intact. Afstudeerartikel Academie voor Haptonomie, Doorn 1994

